JOGO INTERNO

A ARMA SECRETA PARA OS TÍMIDOS

COMO CONQUISTAR UMA MULHER MESMO SENDO TÍMIDO

AUTOR: ANDRÉ VICTOR
DAVID CRISTIANO

SétimoAmor
Conquiste a Mulher Dos Seus Sonhos No Seu Dia a Dia

CAPA: RENATO MOREIRA

Introdução – Não pule a Introdução 3
Lição número 1: Não queime etapas! 3
Nossa missão: o motivo deste livro 4
Barreiras iniciais: Ansiedade de Aproximação 6
3 dicas EXPLOSIVAS para você TURBINAR este material: 7
Definindo seu Objetivo/Relacionamento 7
Ganhando inteligência social.... e procurando mulheres compatíveis: 9
Encontrando o tipo certo de mulher para você 10
Importância da Conversação 11
Ter um PROPÓSITO na conversação: 12
Revendo a Ansiedade de Aproximação - Nova interpretação da sensação 20
Você só tem a ganhar: 21
Busque rejeição 21
Sedução é uma habilidade como qualquer outra 23
Ponto de Partida – As pazes com a timidez. 23
Dominando seus medos e desconfortos 25
Sobre o silêncio nas conversas 25
Muitas vezes a mudança de atitude vem junto com uma responsabilidade maior. 27
Jogo Interno 28
Desenvolvendo a Mentalidade Vencedora 28
Os resultados surgem de dentro para fora. 28
Você já tem um alto valor. 29
Você conhece seus valores e sabe para onde quer ir. 30
Você não precisa ser rico para conquistar uma mulher. 31

Você não precisa ser bonito para conquistar uma mulher..... 32

Não confunda o romantismo dos filmes com a vida real. 33

Condicionamento Social..... 34

Subcomunicação. 36

Eu me arrisco pelas coisas que eu quero. 38

Eu quero você mas eu não preciso de você - Tirando as Mulheres do Pedestal..... 40

Aproveitando o presente e evoluindo sem pressa 41

Quais são os próximos passos? 42

Carta do autor:

Opa,

Você quer se tornar um homem realmente sedutor? Ou um homem romântico, rodeado de mulheres? Foi para isso que eu escrevi este livro com meus conhecimentos e experiências.

Este é um livro essencialmente prático, cheio de conceitos e exercícios que você vai precisar realizar para ver os resultados. É um livro para ser lido e relido enquanto você vai fazendo mudanças constantes na sua forma de pensar, agir e atrair as mulheres. Aqui estão os fundamentos do que aprendi com a minha própria experiência, e é por isso que eu vou manter sempre uma linguagem leve, como se a gente estivesse conversando de irmão para irmão em um dos meus treinamentos, ou numa mesa de bar. Uma conversa entre amigos, em que eu vou abrir o jogo e falar tudo o que você precisa saber pra abrir a sua mente para que as mulheres te vejam como um homem sedutor!

Então vamos colocar a mão na massa!

André Victor

Sobre o autor:

André Victor é especialista em Dinâmicas Sociais, coaching e psicologia feminina. Desenvolveu ao longo dos anos diversas teorias sobre relacionamentos e dominação social. Fundou em 2012, junto com seu irmão Davi Cristiano, a empresa Sétimo Amor e tem realizado treinamentos por todo o país desde então. É instrutor da Sétimo Amor em treinamentos ao vivo (bootcamps http://setimoamor.com.br/bc/) e nos treinamento on-line Daygame.

Introdução – Não pule a Introdução

Lição número 1: Não queime etapas!

Imagino que a maior parte dos leitores deste livro tem absoluto pavor de abordar e começar uma conversa com uma mulher desconhecida. E eu sei que se você está lendo, também ESTÁ EM BUSCA de RESPOSTAS E NOVAS PERSPECTIVAS. E é justamente o que quero te mostrar. Você provavelmente já me viu abordando mulheres desconhecidas na rua através do canal do Youtube Sétimo Amor. Quero que você tenha o mesmo tipo de crenças e experiências que me permitiram ter os resultados que tenho, mesmo se você for tímido. O que eu mostrei no Youtube é só a ponta do iceberg e estamos, neste momento, dando juntos o primeiro passo em direção a uma vida mais plena e significativa. Assim, este livro foi feito justamente para pessoas tímidas. E foi escrito para ser o primeiro passo para os tímidos em direção a uma vida de superação de diversas barreiras até o ponto de chegar à conquista de mulheres lindas, divertidas e inteligentes.

Antes de começar eu quero deixar um recado importante. Melhor que isso, é um pedido mesmo, pra que você aproveite ao máximo este livro e tenha foco... inclusive, vamos começar com essa dica: tenha foco ou nada será feito direito. O que eu vou ensinar aqui é simples, mas tem um poder transformador muito grande! Não vou ensinar teorias, não gosto de ensinar teorias... eu ensino resultados, sou uma pessoa prática. Tudo o que vou falar aqui funciona, tem resultado e já é um conteúdo todo mastigado... algo que veio da nossa prática do dia-a-dia.

Bom! Então vamos ao que interessa!

Nossa missão: o motivo deste livro

Talvez vocês estejam se perguntando por que meu irmão, eu e o pessoal da Sétimo Amor estamos querendo compartilhar nosso conhecimento e experiência com vocês. Bom, pra começar, é porque nós já tivemos dificuldade em cada uma dessas etapas da sedução. Então, mais do que ninguém, nós entendemos o que é passar pelas dificuldades que provavelmente você está passando – em particular, a timidez. E eu quero oferecer a você a oportunidade de mudar sua vida, assim como nós mudamos a nossa vida. Nós sabemos como superar tudo isso... porque já estivemos na sua pele e ajudamos centenas de alunos com os mais variados tipos de limitação e problema. No youtube e na vida real algumas vezes o pessoal fala que eu sou cara de pau e boa pinta... mas antigamente as pessoas não diriam isso... provavelmente nem reparavam que eu existia. Eu já tive sérias dificuldades no mundo da sedução ou mesmo na hora de me socializar e por isso eu sei como mudar a situação. Estas fotos que coloquei são alguns do tempo em que eu era um dos maiores nerds antisociais da história. Então aí vai:

Se eu pudesse voltar no tempo e me ensinar o que sei hoje, eu não teria que passar por muitas situações embaraçosas, ou por todo aquele vazio, que geralmente marca profundamente a vida dos tímidos – o vazio que é não tomar atitudes ou não ter histórias para contar. Mas eu posso te ajudar a mudar o quadro da sua vida, se você estiver disposto.

Eu já ajudei milhares de pessoas por todo Brasil que sequer conseguiam falar um 'oi' para uma mulher. Ouvi muitos relatos sobre as consequências da timidez exagerada e tenho certeza que você já viu ou ouviu casos de caras completamente tímidos que tentavam eliminar ou controlar a timidez por outros meios como a bebida alcoólica e acabavam fazendo coisas totalmente fora do comum ou mesmo absurdamente constrangedoras até mesmo para pessoas que não são nada tímidas. O objetivo deste livro não é eliminar a timidez e fazer com que você seja o maior cara de pau do mundo (você até pode usar este livro pra isso, se quiser), nossa missão aqui é te ajudar a conquistar uma mulher mesmo sendo tímido. Sinceramente, a timidez não é algo ruim. Sabendo como controlar e como utiliza-la a seu favor você pode tirar muito proveito dela! O problema é quando isso se torna algo exagerado e que toma o controle do seu corpo a ponto de você ficar paralisado e sem saber o que dizer. Então, se você está aqui: parabéns! este é o primeiro passo para a mudança! Vamos ao que interessa!

Barreiras iniciais: Ansiedade de Aproximação

Bom, o primeiro ponto que eu tive que aprender a superar foi a ansiedade de aproximação, que é aquele "medo" que a gente sente quando vai abordar ou conversar com alguém pela primeira vez. Vocês já devem ter visto as dicas que dou no Youtube sobre esse assunto (Ansiedade de Aproximação), mas vou falar algumas outras coisas que podem ajudar muito. Algo mais voltado para tímidos!

Você sabe que algumas ideias podem mudar radicalmente a forma como percebemos a realidade. Séculos atrás acreditávamos que a Terra era plana e que o homem jamais voaria em aviões. Décadas atrás o celular era apenas ficção científica, mas hoje é uma realidade muito presente no nosso dia-a-dia. Anos atrás acreditávamos em Papai Noel, mas hoje crescemos e sabemos como o mundo funciona. Segundos atrás você acreditava que era tímido e tinha certas limitações com as mulheres e talvez não visse saída pra isso, mas este cenário também está prestes a mudar!

Se você é como eu fui, provavelmente acha que seus problemas de relacionamento são os maiores do mundo. E ninguém conseguiu te convencer de que as soluções podem ser simples. Eu já fui assim e não vou tentar te convencer de nada. Quero que você veja um mundo novo a partir dos seus próprios olhos.

Vou pedir para que você mantenha a mente aberta e se permita entrar na mesma jornada em que eu entrei anos atrás. Eu não prometo que você será o mesmo no final desta jornada. A cada nova ideia, nova palavra, novo pensamento, talvez você note que está mudando, e estranhe um pouco o fato de que alcançou grandes mudanças com bem menos esforço do que pensava. Não se engane achando que não haverá esforço. Sempre existe algum. Então aperte os cintos e prepare-se!

Você vai se sentir estranho de fazer coisas diferentes? Vai! Mas isso só significa que você está expandindo seus horizontes. Que está aprendendo coisas novas.

Aviso antes de seguir em frente:

3 dicas EXPLOSIVAS para você TURBINAR este material:

1 - Não apenas leia, mas busque descobrir como colocar em prática cada parte deste livro: Ao ler cada dica ou tópico, pergunte-se: “Como posso inserir isso na minha vida? Que ações simples posso tomar para incorporar isso na minha personalidade?”

2 - Simplifique sua vida. Tome ações simples e pequenas para evoluir. É com um tijolo por vez que se constrói um muro. Buscar tarefas grandes demais em pouco tempo é um caminho quase certo para a frustração. Evolua aos poucos e sempre. Não busque melhorar 100% ao dia. Melhore 5% todo o dia e você verá os resultados em pouquíssimo tempo!

3 – Arrisque-se com segurança! Como assim? Explico: Ao praticar os exercícios e tarefas você vai usar habilidades novas, e faz parte errar no início. Mas você pode minimizar os riscos praticando conversação e outras habilidades com pessoas desconhecidas e não justamente com “Aquela Mulher” que você quer conquistar. Assim, você pode praticar suas novas habilidades sem se preocupar em queimar seu filme.

Definindo seu Objetivo/Relacionamento

O que você espera? Que tipo de mulher você quer encontrar? Que tipo de relacionamento quer ter com ela? Sempre me surpreendo com as respostas vagas que recebo. Algumas pessoas ficam perdidas no mundo do relacionamento justamente pela falta de foco nestas perguntas! Estas questões são mais importantes do que a maioria das pessoas imagina. Logo você vai entender as implicações do que estou dizendo.

Pense no Marketing e no público ao qual certo produto é destinado. Um refrigerante como a Coca-cola direciona a propaganda para um alvo diferente das cervejas, não é? Vocês certamente notam que a Coca-Cola faz um apelo grande para as festas familiares e à tradição, enquanto as cervejas exibem mulheres nas praias ou festas e pegações. Existem carros familiares, em que as pessoas buscam conforto, segurança e durabilidade. E existem carros esportivos em que as pessoas buscam potência, velocidade, etc. E as propagandas são direcionadas justamente para estes

públicos diferentes. Então, se você fosse uma marca ou produto, que tipo de mulher seria sua consumidora? Pense em que mensagem você está passando com a sua forma de se vestir e se comportar. Será que você estará atraindo o mesmo tipo de mulher que você quer? São coisas totalmente diferentes conquistar uma mulher vestida de forma clássica e elegante e uma mulher com um uma mini saia que mostra tudo. As conversas e apelos sexuais serão completamente diferentes (Veja que não estou fazendo juízo de valores... não existe a mulher certa... existe a **mulher certa para você**. Ou seja, o tipo de mulher que você quer conquistar e ter ao seu lado).

No caso do nosso marketing pessoal, o mesmo tipo de imagem que faz sucesso nas baladas pode ser completamente fracassado em outras ocasiões (ponto pros tímidos!).

Se você está buscando uma mulher romântica você deve apresentar uma imagem diferente da que apresentaria para conquistar uma mulher mais sedutora e atirada. Comece a prestar atenção nisso e a desenvolver sua inteligência social nos diversos meios.

Algumas vezes achamos que para conquistar uma mulher devemos virar um Brad Pitt e ser quem não somos. E é bem o contrário, devemos adaptar as habilidades de conversação e sedução à nossa personalidade e aos nossos objetivos pessoais.

Pare o que você estiver fazendo e abra um arquivo para escrever... ou pegue papel e caneta. Reflita e escreva. Se você não fizer estes pequenos exercícios, não espere evoluir! Lembre-se: é na dedicação do dia a dia que você notará sua evolução.

- Onde encontro o tipo de mulher que eu quero? Numa livraria? Numa balada? Num parque? Onde? Esta mulher pode ter um relacionamento compatível com quem eu sou ou com quem eu quero ser? (Se não for, será que não vale a pena repensar este tipo de mulher?)
- Que imagem estou criando com minha aparência? O que estou comunicando com minha aparência e ações?
- Estou passando a imagem que quero passar para atrair o tipo de mulher que quero? Se a resposta for negativa, pense em: a) um item simples que você

pode melhorar (pode ser, por exemplo, na sua postura ou roupa). b) um item que você pode mudar imediatamente (higiene, postura, acessório, etc.) que pode melhorar sua imagem.

- Que referências eu conheço em que posso me basear para passar a imagem que quero passar? Que atores, músicos, amigos, etc. transmitem a mensagem que quero transmitir? Esta imagem é condizente com quem eu sou ou quero ser?
- Faça uma lista destas pessoas e analise o tipo de roupa que elas usam. Veja o tipo de postura. Como eles ficam quando estão em pé? Como eles ficam quando estão sentados? Verifique o caimento das roupas. Verifique a postura... a coluna... as expressões do rosto. Se você tiver vídeos destas pessoas, veja o movimento deles e o tom de voz que usam. Tente imitar. Isto vai abrir seus olhos e vai criar maior flexibilidade comportamental.

Escolha alguma destas pessoas como referência e treine imitar a voz e postura dele por 5 minutos por dia. Isto não é muito e vai criar um banco de referência novo em seu cérebro. Em situações do dia-a-dia, sempre que se lembrar, busque assumir as posturas que você está aprendendo. Por exemplo, ao pegar um metrô, não custa nada esperar com a postura de Harrison Ford em Indiana Jones. Isto será divertido e fará diferença com o tempo.

- Que elementos posso incorporar à minha personalidade ou imagem e que eu gostaria de ter?

Ganhando inteligência social.... e procurando mulheres compatíveis:

Para ganhar maior inteligência social, interaja com pessoas de diversos grupos, para ter experiências de vida diferentes e trazer novidades para a sua realidade.

Converse com pessoas que viajam para lugares que você nunca esteve e que conhece coisas que você não domina. Mas, para encontrar uma mulher com gostos semelhantes aos seus, procure grupos que gostem de fazer o que você gosta. Se você quer encontrar uma mulher que goste das mesmas coisas que você e tenha os mesmos valores, o melhor lugar para encontrá-la são lugares em que você gostaria de ir! As pessoas geralmente pensam em baladas como as únicas opções para conhecer

mulheres. Mas existem várias outras opções: cursos, parques, livrarias, cafés, convenções de Anime, projetos sociais, cursos de meditação, igrejas. Tudo depende do tipo de pessoa que você deseja conhecer. E em nosso treinamento DayGame nós mostramos justamente como fazer as melhores abordagens em lugares tão comuns como a rua, shoppings ou até metrôs.

Encontrando o tipo certo de mulher para você

Hoje em dia as pessoas se encantam rapidamente umas com as outras e, com medo de não encontrarem alguém melhor, ficam num relacionamento que nunca foi satisfatório.

Tenho um amigo terapeuta que me falou que vários dos casamentos que vemos por aí, e que até parecem felizes, são só fachada. E é exatamente isso que queremos evitar, caso você queira um relacionamento significativo.

Conhecendo várias mulheres, você terá mais critério para saber quem realmente merece estar com você.

Ao conhecer mais pessoas e interagir com mais mulheres você terá maiores condições de ter uma vida amorosa mais feliz.

As abordagens que eu ensino em meus treinamentos podem ser usadas de dia... e durante o dia você encontra inclusive as mulheres que não saem de noite! Ou seja, você tem muito mais opções! Algumas vezes, as mulheres que você encontraria na balada não são aquelas que você gostaria de ter na sua vida.

Agora, se você não está pensando em nada a longo prazo e quer simplesmente "curtir a vida" de solteiro... durante o dia você encontra todo o tipo de mulher! Então você também não perde nada. Fora isso, durante o dia, as pessoas estão pensando no trabalho, na família... em outras coisas, então ao abordar uma mulher durante o dia você está dando a ela uma experiência inusitada e romântica. E além disso, você vai ser lembrado como uma pessoa de atitude! Bom, é claro que a sedução envolve muitos aspectos, como a linguagem corporal, a entonação da voz, a sequência de emoções que você vai transmitir... mas vamos com um passo de cada vez. Para ter

todos os detalhes práticos, você pode buscar nosso curso on-line **Daygame** ou fazer um treinamento pessoal com a gente (**Bootcamp**). Seguindo o livro vamos apresentar exercícios de conversação e de domínio da timidez, para que você se torne uma pessoa muito mais sedutora e envolvente!

Antes de prosseguir, pare e escreva para você mesmo as seguintes questões:

- Que tipo de características (aparência) eu espero que a mulher que eu quero conquistar tenha? Como ela se veste?
-Que tipo de gostos eu gostaria que ela tivesse?
- Que tipo de personalidade eu gostaria que ela tivesse?
- Que tipo de relação eu gostaria de ter com ela?
- O que eu gostaria que ela esperasse de mim?
- O que ela poderá esperar de mim?
- O que eu gostaria de esperar dela?
- Quais são, provavelmente, os lugares que ela frequenta?

Agora visite novamente suas respostas ao exercício anterior e veja se existe algo lá que você gostaria de mudar para ser mais atraente para este tipo de mulher.

Importância da Conversação

Se você é tímido acho que nem preciso te falar sobre a importância da conversação. Você sabe na pele que esta é uma barreira a ser destruída, não é? Ao se tornar uma pessoa com maior domínio da conversação você passa a se tornar uma pessoa naturalmente mais atraente e persuasiva.

No futuro, você poderá abordar e começar uma conversa interessante com uma mulher totalmente desconhecida. E quando falo de conversa interessante não estou falando só do domínio das palavras, mas de como elas são ditas.

Com que emoção e ritmo você fala para gerar o maior impacto na outra pessoa? Se você falar como um robô sua conversa será interessante? Imagine um computador recitando o mais lindo dos poemas. Como isso soaria? Para entender como ter o maior impacto em cada conversa e se tornar uma pessoa atraente é importante praticar a conversação! Mas vamos fazer isso reduzindo muito qualquer tipo de esforço ou exposição da sua parte.

Ter um PROPÓSITO na conversação:

Reparei que muita gente tem dificuldade de começar uma conversa se não tiver um propósito. Então, antes de praticar conversar com estranhos, busque um motivo para falar com eles. Um exercício interessante é entrar numa loja e pedir para a lojista alguma dica, já que você está procurando um presente pra sua irmã, ou amiga. E, antes de mais nada, saiba que você não poderá comprar!

Puxe papo... faça perguntas, interesse-se pelo que ela está dizendo e busque mais informações... tente estender a conversa. Esta situação é ótima pra você treinar o simples ato de conversar. Ao treinar a conversação em situações seguras, ou seja, em situações em que não seremos reconhecidos novamente ou em que não estamos nos expondo muito, estamos treinando nossas habilidades sociais. E este treino será importante quando você quiser conquistar uma mulher específica.

Mesmo os esportistas olímpicos e grandes campeões continuam treinando diariamente seus exercícios. Nunca deixe de lado a importância de treinar a conversação. Comece a reparar em alguns detalhes diferentes:

- Qual é a postura corporal da pessoa com quem você está conversando?
- Qual é a tonalidade de voz da pessoa com quem você está conversando? Que emoções estão sendo transmitidas?

Exercício importante (FAÇA!!!):

Force um pouco a postura e pareça levemente mais seguro do que você é (5% mais seguro). Veja os resultados. Teste ritmos e tonalidades diferentes de conversa para ver a reação que estas mudanças provocam nas pessoas.

Durante estes momentos de treino de habilidades sociais:

- Sorria ao entrar nos diferentes ambientes ou ao falar com as pessoas. Antigamente eu tinha até dificuldades de sorrir, achando que eu ia parecer estranho ou bobo. Mas a grande verdade é que eu só me sentia assim porque “sorrir” era um comportamento diferente do que eu estava acostumado. O sorriso faz com que as pessoas sejam mais calorosas ou amáveis durante a conversa. É um quebra-gelo importante que, em palavras, significa “presença me é agradável.” Num primeiro momento, se o sorriso

não for um comportamento natural, talvez você estranhe e ache que estará "forçando". Esta sensação é normal, mas com o tempo tudo te parecerá mais natural.

É claro que você não precisa ficar sorrindo o tempo inteiro! Apenas o suficiente para ser amigável. Se quiser, veja filmes ou repare na vida real em como os outros usam o sorriso durante as conversas.

- Treine olhar nos olhos das pessoas. Você não vai precisar fazer isso por muito tempo, mas um pouco que você faça já poderá ajudar a criar uma conexão entre você e a pessoa com quem estiver conversando. Esta é uma outra coisa que tive dificuldades em aprender. Então uma dica que encontrei ao fazer aulas de teatro foi: se não der para olhar nos olhos no início, olhe para o ponto entre os olhos da pessoa ou pra ponta do nariz dela. Tudo isto pode parecer estranho no início, mas vai te ajudar. Quando eu comecei, eu mal conseguia olhar nos olhos de uma pessoa e estes truques me ajudaram muito.

Voltando sobre o propósito na conversação:

Tenho uma história que pode ilustrar a estranha importância do propósito na conversação. Um dos meus amigos mais próximos, que preferiu não ter o nome revelado neste livro, me contou o seguinte: "Eu tenho um amigo levemente gordo e meio guloso que dizia que era muito tímido e nunca conseguiria conversar com mulher nenhuma.

Lembro que em 2012 fomos no Shopping Ibirapuera juntos para procurar um livro, não me lembro exatamente qual.... mas no meio do caminho bateu o cheiro daquela lojinha que vende castanhas açucaradas... não sei se vocês sabem do que eu estou falando, mas o cheiro daquilo é maravilhoso. E além do cheiro bom aquilo é caro e a gente não podia gastar tanta grana! No meio do caminho para a livraria meu amigo parou, foi até loja e começou a falar com a mulher que vendia as tais castanhas açucaradas. Ele estava tão interessado nas castanhas que conversou com a mulher até conseguir provar todas as diferentes castanhas por pelo menos duas vezes. "Não é possível, isso está muito bom! Você precisa me dar mais uma! Prometo que depois dessa eu paro..." Basicamente ele até esqueceu que era tímido! E tudo isso porque ele tinha um propósito."

Então, **ter um propósito antes de começar uma conversa pode ajudar bastante**. Seja para descobrir uma dica de livro, descobrir os filmes que estão em cartaz, o resultado do último jogo de futebol, a previsão do tempo ou o que for.

Exercite isso com estranhos. Não necessariamente com mulheres. Exercite apenas conversar.

Descubra motivos para começar uma conversa. Com o tempo você vai começar a fazer isso com maior facilidade. E conhecer pessoas diferentes vai te dar cada vez mais assuntos.

A seguir, dou alguns exemplos de motivos para iniciar uma conversa:

1) Fazendo um comentário sobre uma situação ou algum objeto:

Exemplo 1a: Imagine que está fazendo um sol lindo e você quer iniciar uma conversa com uma mulher que está parada ao seu lado (talvez aguardando um ônibus). Você pode falar: Nossa, que sol! Faz tempo que não vejo um sol assim.... isso me lembra das férias e de praia. Você curte uma praia?

Obs importante: Você pode praticar este exercício por partes. Então, num primeiro momento, se você tivesse dificuldade de falar tudo isso, poderia simplesmente falar: Nossa, que sol! Pronto... é só esta a sua missão. Reduza ao máximo a dificuldade de cada tarefa e avance conforme for se sentindo mais à vontade. Faça isso com todos os exercícios deste livro. Avance no seu ritmo, mas avance.

Exemplo 1b: Você pode usar um comentário sobre qualquer objeto, roupa ou detalhe para abrir uma conversa. Veja o seguinte exemplo: Oi, tudo bem? Eu estava buscando mudar um pouco meu estilo ao me vestir. E eu acabei gostando muito deste seu estilo mais XXXXX (pode ser Roqueiro). Você sabe me dizer o melhor lugar para eu encontrar roupas assim?

2) Fazendo um pedido:

Exemplo 2a) Você pode pedir a indicação ou formas de chegar a algum lugar. – Oi, você conhece algum lugar aqui perto para tomar um bom suco?

Exemplo 2b) Você pode pedir alguma explicação em lojas ou serviços. – Oi estou procurando por X, mas como é a primeira vez que venho procurar X não sei nem por onde começar. Você pode me ajudar?

Exemplo 2c) Peça a opinião sobre alguma situação. – Estou com uma dúvida, e como você me parece uma pessoa bacana, resolvi te pedir uma opinião...

Veja também os vídeos:

Como iniciar uma conversa com uma mulher

Dúvidas de Conquista Respondidas

Ao falar com uma mulher:

Quando você for falar com uma mulher, tenha em mente que você está levando um presente para ela. Não um "embrulho com alguma coisa dentro", não é disso que estou falando. Você está indo levar um elogio, ou uma boa emoção, ou um comentário.

Hoje as pessoas têm muitos receios e se isolam socialmente, usando principalmente as redes sociais para se comunicarem. Mas o mundo virtual dificilmente é um substituto para o mundo real. Beijar um computador não é a mesma coisa! Ao entrar em contato com uma outra pessoa... com uma mulher desconhecida... você está trazendo vida à existência dela.

Qual é a importância de uma obra de arte se não tiver quem se interesse por ela? As mulheres gostam de ser admiradas. Ao conversar com elas e fazer algum elogio sincero, você notará como elas reagem bem, de forma geral. E nós tímidos ganhamos no quesito sinceridade!

A segurança é uma peça importante, mas em alguns momentos ela pode abrir espaço para algo tão simples como a sinceridade. A sinceridade vem de uma segurança muito mais profunda e inabalável, porque sabemos que mesmo no desconforto, vamos sustentar nossa verdade. Se você for falar com uma mulher e estiver tremendo, como eu já tremi diversas vezes ao falar com mulheres lindas e desconhecidas, você

pode simplesmente falar o que tem para falar, e depois acrescentar: “estou até tremendo, porque não costumo fazer isso, mas tive que vir falar com você... talvez eu nunca mais tivesse esta oportunidade”. No início da minha prática eu já falei isso algumas vezes.

Pense em elogios sinceros e simples que você pode dar. Escreva todos num papel. Se quiser, busque fotos num jornal ou revista, e pense no elogio sincero que você poderia oferecer à pessoa da foto.

Logo a seguir vou apresentar dois recursos muito importante, retirados do nosso livro ***Guia de Abordagens Completo*** e ***ensinado de forma integral nos nossos treinamentos on-line (Daygame) e treinamentos pessoais (Bootcamps)***. Estes recursos são a estrutura de um “Abridor” que usamos para iniciar uma conversa, e as “Perguntas Leves”, que usamos para direcionar parte da conversa.

Estrutura do Abridor

Capturar a atenção + Falsa restrição de tempo + Elogio + Sensação de perda + Apresentar-se

Antes de mais nada, quero dizer que esta fórmula pode ser modificada sem problemas. E se alguma parte deste livro parecer avançada demais para você, leia mesmo assim, nem que seja para voltar a este ponto mais tarde. Quero apenas que vocês entendam alguns dos ingredientes que eu recomendo para um bom início de conversa. O primeiro passo a ser dado é **Capturar a Atenção** dela, porque não adianta nada dar um elogio se ela não parar para prestar atenção ao que você tem a dizer. O segundo ingrediente é a **Falsa Restrição de Tempo**, que vai passar a impressão de que você é uma pessoa normal que estava só de passagem, indo para algum compromisso, e parou tudo para ir falar com ela. O **Elogio** vem em seguida para explicar o porquê de você parado ela no meio da rua. Você pode usar qualquer elogio (linda, gata, bonita, etc.) e, se quiser, pode fazer uma observação sobre você ter gostado do estilo dela, ou da forma sexy como ela anda. Você também pode usar sua criatividade e elogiar algo específico como um detalhe da camiseta dela, um brinco ou uma tatuagem, por exemplo. Use sua imaginação. A **Sensação de Perda** cria uma atmosfera romântica e

transmite aquela sensação de que ela pode ser a mulher da sua vida e de que você teve que ir descobrir isso. Como se fosse a cena de um filme. E no final você deve se **Apresentar** para que você possa fazer a transição do abridor para uma conversa normal. Neste momento você deve mudar o foco da conversa rapidamente para que ela não agradeça simplesmente e vá embora. A conversa entre vocês já começou no momento em que vocês estão trocando nomes.

Exemplo:

Capturar a Atenção: Oi, com licença;

Falsa Restrição de Tempo: Eu tô com um pouco de pressa;

Elogio: Mas, eu te achei Linda;

Sensação de Perda: E se eu não viesse falar com você, a gente nunca mais ia se ver

Apresentar-se: Então, prazer, meu nome é Andre;

Exemplos de Abridores Completos:

- Oi, com licença, eu tô com um pouco de pressa, mas eu te achei incrivelmente linda e se eu não viesse falar com você agora, pode ser que a gente nunca mais fosse se ver. Então prazer, meu nome é Davi.

- Oi, com licença, eu não posso demorar, mas eu adorei seu estilo e se eu não viesse falar com você, eu ia ficar imaginando como teria sido e teria me arrependido com certeza. Então, estou aqui (risos). Prazer, meu nome é Davi.

Agora crie seus próprios abridores usando os elogios que você fez no exercício anterior.

Pergunta Leve

Um recurso muito útil toda vez que você for começar um assunto é usar uma **pergunta leve**.

Exemplo: -Ei, você gosta de sertanejo?

As perguntas leves preparam a pessoa para entrar no assunto que você escolheu de uma forma mais natural e permitem que você lance outras perguntas de maior investimento depois. Junto com essa pergunta leve eu tenho que ter um comentário, um "porquê" de eu estar perguntando. **Exemplo de Pergunta Leve + porquê:**

A seguir, vou apresentar a transcrição de uma abordagem minha (Neste trecho, é o Davi quem está falando), para te dar um exemplo de aplicação.
Eu: *Ei, você dança? Sabe dançar? Hahah* (Pergunta leve)
Ela: *Sei rs, por quê?*
Eu: *Você tem essa vibe de dançarina... chega aí... me da sua mão...*
(Eu seguro a mão dela e tiro ela pra dançar no meio da rua mesmo e canto alguma musiquinha pra soar de fundo)
Eu: *Vamos dançar! haha O que você dança?* (Pergunta leve)
Ela: Ah, dança do ventre e Samba-Rock!
Eu: *Sério? Que da hora! Vamos dançar então* (Já estou com ela nos meus braços, e estamos prontos para dançar)
Eu: *Eu não faço ideia de como dançar esses dois hahaha então 2 pra direita e 2 pra esquerda e a trilha sonora será George Michael*. (Faço o som do saxofone com a boca enquanto nós dançamos)
Daqui a interação poderia tomar vários rumos. Eu posso falar mais sobre música, sobre meu trabalho, que é música também (para quem não sabe, eu e o Andre também somos uma dupla sertaneja). Posso descobrir mais sobre o trabalho dela, sobre ela dançar, ou descobrir há quanto tempo ela dança, ou se ela já se apresentou dançando.

Vamos para outro exemplo de pergunta leve nesse mesmo assunto:
Exemplo:
Eu: Ei, você curte sertanejo? (Pergunta leve)

Ela: Não...

Eu: Não? Então você curte rock, hahah. Roqueiras odeiam sertanejo!

Ela: Rock eu gosto e Mpb também.

Eu: Legal hahah. Eu falei do sertanejo porque eu canto, eu tenho uma dupla com meu irmão. Mas não precisa gostar de sertanejo hahaha, só tem que gostar da minha música. (Aqui eu falei o "porquê", mas como ela não gosta de sertanejo eu vou seguir em frente e fazer outra pergunta leve de outro assunto que eu queira falar para a conversa continuar. Ela provavelmente iria perguntar se eu toco por aqui em algum barzinho, etc. Ou eu poderia começar a falar sobre rock com ela, mas vamos em frente)

Eu: Você canta, ou toca? (Pergunta leve)

Ela: Nãao hahah não toco nada, só canto no chuveiro às vezes!

Eu: Você canta no chuveiroo? hahah toca aqui! (High Five nela). Já sei, a gente vai combinar de ir no karaokê! Você curte karaokê? (Pergunta leve)

Ela: Nunca fui! Tenho vergonhaa.

Eu: Vergonha é? hahaha pode anotar na sua agenda já, karaokê com Davi! Você vai cantar menina veneno! hahahah (Eu canto um pedacinho da música menina veneno)

Relaxa, no karaokê não precisa cantar bem, vai mó galera que nunca tocou ou cantou hahaha essa é a parte da hora! Se divertir! rs

Comece a reparar no tipo de perguntas feitas. E em como elas te permitem entrar em diferentes assuntos e guiar a conversa para onde você quiser. Nós nos aprofundamos muito mais nas técnicas de conversação (técnicas, improvisação e associação de assuntos) na **Arte de Conversar** e nos nossos treinamentos online **DayGame** e no treinamento presencial **Bootcamp**. E eu realmente acredito que o que diferencia um cara normal para um homem atraente para as mulheres é saber como utilizar a estrutura que foi ensinada acima, assim como a linguagem corporal, tom de voz, e todas as outras técnicas que ensinamos em cada um dos treinamentos.

Exercício:

Usando o que você aprendeu aqui, elabore algumas perguntas leves tendo em mente os assuntos que você gostaria de falar. Elabore as perguntas e veja que efeitos essas perguntas teriam em você. Talvez você queira reler esta parte de conversação depois de ver as outras partes deste livro, porque depois você terá uma noção maior sobre os assuntos a abordar numa conversa.

Bom, vamos voltar pra Ansiedade de Aproximação.

Até agora já dei a dica de começar treinar a conversa com estranhos tendo um **objetivo em mente**... mesmo que seja para satisfazer sua curiosidade sobre o estilo da pessoa ou para conseguir castanhas. E também falei sobre um instrumento que pode te ajudar nisso, que é a **pergunta leve**.

Tenha em mente que você está dando o primeiro passo agora.

Se você começar a pensar algo do tipo: “isso não se parece comigo... eu jamais faria isso. Eu jamais abordaria uma mulher ou “eu nunca conversaria com estranhos.”, então pare e pense por um instante. Mudar significa que, de fato, você vai começar a dizer: “isso não se parece com quem eu era... com quem eu fui... eu jamais tomaria essa atitude antes. Mas agora as coisas são diferentes.”

Revendo a Ansiedade de Aproximação - Nova interpretação da sensação

Tem outra coisa importante que muitos psicólogos estão falando hoje em dia. As pessoas estão confundindo a sensação do coração batendo mais forte e do tremor com medo ou algo negativo. E esta interpretação negativa é, na realidade, a grande vilã da história. Veja com atenção ao vídeo de Kelly McGonigal sobre Como Fazer do Estresse um Amigo , pois tudo o que ela fala se aplica ao "medo" ou estresse de fazer contato com pessoas novas, que costumamos chamar de Ansiedade de Aproximação. http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?source=facebook&language=pt-br#.Uitw_k6aq9E.facebook)!

Você vai sentir as sensações, sim... mas elas não são medo. São o seu corpo se preparando para fazer algo. É o seu corpo se preparando para tomar uma atitude. O coração acelerado é o seu corpo se fortalecendo para encarar qualquer situação! A única coisa errada que fazíamos era a interpretação das reações do nosso corpo. Ao mudar estas interpretações, você terá um enorme incremento nas suas habilidades sociais!

Vocês precisam ouvir isso! Eu tenho um amigo que é uma figura! Basicamente, o Lucas cresceu achando que era tímido. Como ele é muito branco, acabava ficando vermelho com muita frequência (óbvio!). E desde pequeno seus pais e amigos diziam ele ficava vermelho por ter ficado envergonhado. Ou seja, "ficar vermelho" é igual a "ser envergonhado". E o problema do Lucas foi ter acreditado nisso!

Depois de uns 23 anos de sofrimento por conta desta "vergonha", em que ele evitava sempre que podia as coisas que faziam ele ficar vermelho (como falar com garotas, conversar com pessoas novas, falar suas opiniões, tirar suas dúvidas na aula, etc.) começaram a cair algumas fichas.

O caso é: ele também ficava vermelho quando estava com raiva ou mesmo quando ficava empolgado com algo. Isso parece óbvio! Existem vários motivos para alguém ficar vermelho... talvez simplesmente por sentir calor. Mas quando ele reparou neste detalhe, surgiu pela primeira vez a noção de que ficar vermelho não significava que ele estava envergonhado. Sem dúvidas isso foi um divisor de águas.

Agora já não importava mais se ficava vermelho ou não. E começou a fazer exatamente o que estou falando pra vocês: ele começou a entender que aquilo era

uma resposta natural do corpo dele. E que o corpo estava se preparando para fazer algo importante. A partir daí, ficar vermelho deixou de ser encarado como vergonha para ser encarado como força e coragem! E ao escolher interpretar as reações do seu corpo de uma forma diferente, percebeu que não sentia mais vergonha.

Agora, para ele, ficar vermelho é uma espécie de charme! Uma marca pessoal dele ao falar com as pessoas e ao dar palestras.

Da mesma forma, quando você estiver prestes a abordar uma garota ou prestes a conversar com uma qualquer pessoa, e sentir o coração bater mais forte, sentir algum tremor ou frio na barriga, saiba que isso é o seu corpo se preparando para fazer uma coisa importante. Essa interpretação nova vai fazer toda a diferença. Treine pensar diferente! Logo mais, na próxima parte deste livro (**Ponto de Partida – As pazes com a timidez**) vamos dar algumas ferramentas para você implementar este novo tipo de pensamento.

Você só tem a ganhar:

Outra coisa para ter em mente durante a abordagem é: você só tem a ganhar! Se você continuar sem exercitar suas habilidades sociais, você não vai ganhar nada... nem mesmo experiência. Agora, qual é o pior cenário no caso de abordar a mulher? É ela não querer nada com você... e nesse caso, você vai ganhar alguma experiência... e a vida segue em frente. Talvez essa experiência seja justamente o que vai fazer com que você tenha sucesso na próxima vez. Muitos dos nossos alunos falam não só que se tornaram comunicadores melhores ou melhores sedutores. Eles começaram a ter maior destaque também nos seus empregos por conta da mudança de atitude que começaram a ter naturalmente.

Busque rejeição

Hoje eu consigo abordar e ter sucesso na maioria das vezes... mas isso exigiu prática. Estive pensando na melhor forma de falar sobre isso, afinal de contas, eu sei por experiência própria que levar foras não é fácil no início. Mas vou falar sobre detalhes importantes que percebi e que vão te ajudar a encarar o fora de uma forma diferente: a forma dos fortes! Acompanhe meu pensamento: o que acontece se a

abordagem e sedução forem percebidas como um processo em evolução? Como algo que você pode sempre melhorar? Não se iluda com as falhas ou com os foras iniciais.

Você precisa de um pouco de treino e das informações certas para expressar seu potencial e colher os resultados que deseja. Eu te dou carta branca para errar. Eu te dou carta branca para receber foras. Aliás, em alguns momentos, vá buscando exatamente isso: os foras.

O importante será começar a interagir.

Algumas vezes a mulher não vai parar para conversar com você ou não vai ser simpática... talvez chegue até a ser grosseira. Mas não leve isso pro lado pessoal... e continue praticando. Independentemente do resultado, trate-a bem. Quem ganha com isso é você! Assim, você pode treinar também o bom humor!!!

Nem sempre as respostas ruins à sua abordagem têm a ver com algum erro que foi cometido. Algumas vezes a mulher pode ter tido um dia ruim, acordou de mau humor, está de TPM... Existem muitas possibilidades. Uma das possibilidades é ela ser uma mulher chata pra caramba... uma dessas pessoas de mal com a vida! E se você descobriu isso nos primeiros 30 segundos de interação, ponto pra você! É simplesmente ótimo ter um motivo pra sair de perto delas...

Agora, mesmo que a pessoa não reaja bem, sempre é uma oportunidade de praticar. Então, depois de cada interação, faça a si mesmo esta pergunta: o que eu posso fazer para melhorar meus resultados da próxima vez? Isso vai melhorar o seu aproveitamento em cada experiência.

Se você vai e aborda e recebe um “não” ou resposta pior, o que acontece? Você morre? Um dragão vem e arranca a sua cabeça? Um grupo de pessoas chega e te obriga a lamber o pé? Não... nada de terrível acontece... a vida simplesmente continua. Muitas pessoas ficam com um enorme medo de receberem um “não” justamente por não imaginarem o pior cenário. Então vamos imaginar que você vai conversar com uma mulher e ela te ignora ou te trata mal. O que você faz? Seja

educado, simplesmente sorria e vá embora sabendo que é maravilhoso não perder tempo com pessoas assim. Simples assim! Mas posso te dizer que é absurdamente raro receber alguma resposta mal educada (se você for educado!).

Sedução é uma habilidade como qualquer outra

Lembre-se: sedução é uma arte. É uma habilidade como qualquer outra. Quando você começa a jogar um jogo novo, tem que aprender como as coisas funcionam... no início, tudo parece complicado, mas depois começa a ficar mais automático e você começa a avançar cada vez mais rápido. É como aprender a dirigir ou aprender a mexer num celular novo. Logo aquilo que era novidade e causava estranhamento passa a ser mais automático e normal.

Agora, isso exige dedicação.

Ponto de Partida – As pazes com a timidez.

A partir deste momento a timidez só será um problema se ela te incomodar. Se você fizer as pazes com ela, a timidez deixará de ser um problema. Se disserem que você é calado, você pode apelar pro seu lado misterioso e dizer: “eu gosto de escutar as pessoas” ou “sim, eu sou um cara reflexivo”. Ao fazer as pazes com a timidez você se mostrará SEGURO sendo quem você é. Não temos que nos forçar ser quem não somos... Nós PODEMOS nos desenvolver e sermos mais comunicativos! Nós podemos fazer isso sem dúvidas! E podemos ser cada vez mais seguros. Mas o primeiro passo é você se sentir bem consigo mesmo no ponto de partida, ou seja, mesmo sendo tímido. Isto te dará SEGURANÇA para evoluir.

Nós tímidos muitas vezes temos um receio de estarmos incomodando. Sentimos uma certa insegurança. “O que vão achar de mim?” “E se eu parecer um idiota?” Mas vou te contar uma coisa... o mundo inteiro pensa como você. Todos têm sua parcela de insegurança. Se você está com medo de incomodar ou de ser percebido

como “fraco”, “babaca” ou seja lá o que for, adivinhe! **A pessoa que está à sua frente também tem medo de ser julgada por você!** A grande questão é: estamos todos jogando um jogo e **ganha quem esconde isso da melhor forma**. Mas existe uma forma de ter um maior controle sobre nossos pensamentos! De ter maior segurança!

Assuma quem você é! E abrace os seus medos para transformá-los em recursos. Ao assumir quem você é pra você mesmo, você não terá de se justificar para os outros. Tenha o compromisso interno de sempre melhorar quem você é. Não para atender ao que os outros esperam de você, mas porque se tornar uma pessoa melhor faz bem para você mesmo. Assuma para si mesmo seus gostos. Se você gosta de funk ou “Anime” e estiver falando com quem não gosta, você não precisa impor sua opinião, mas também não precisa pedir desculpas por gostar do que você gosta! Saiba por que motivo você gosta destas coisas. Se você souber explicar seus gostos para você mesmo, você saberá explicar para qualquer um. Então, seja sincero nas perguntas abaixo.

Exercício

Pare e responda num caderno ou num arquivo no seu computador. Responder estas perguntas será importante tanto para criar assuntos quanto para se sentir seguro consigo mesmo!

Quem é você? (Pergunta ampla e filosófica, né? Vamos ser menos abrangentes)

O que você gosta de fazer?

Por que gosta de fazer isso?

Quais são seus sonhos?

Quais são seus planos?

Por que estes planos e sonhos são importantes para você? (Escreva isso como se quisesse me convencer de que estas coisas são realmente importantes para você)

O que passa na sua cabeça antes de falar com uma mulher? (Anote, e busque uma resposta adequada – liste 15 medos e uma resposta para cada... em breve falaremos mais sobre isso)

O que você acha que passará na cabeça de uma mulher quando você for falar com ela? (Admita, você não tem uma bola de cristal)

Dominando seus medos e desconfortos

Sobre o silêncio nas conversas

Algumas pessoas têm um pavor muito grande do silêncio na conversa. Mas vou sugerir justamente o contrário para você. Domine a arte de conversar (vamos falar mais para frente sobre conversação), mas faça as pazes com o silêncio. Muitas pessoas justamente ficam nervosas e tentam a todo custo falar algo a todo momento. Mas quem detém o silêncio pode dominar a conversa também. Assim como o Batman é o cavaleiro das sombras e se sente bem onde os outros têm medo, você pode dominar o silêncio, aprender a escutar e dominar a situação em que as outras pessoas mais se sentem desconfortáveis. Mas se você quer uma arma secreta para mudar a cara do silêncio, você pode dizer: "Sabe, a maioria das pessoas se incomoda com o silêncio, e fica tentando arranjar assunto a todo custo. Mas eu acho que é justamente no silêncio que a gente consegue se conectar mais forte com as pessoas. As pessoas mais próximas até se comunicam sem ter que falar nada, não é?"

Da próxima vez em que você estiver engajado em uma conversa e ela estiver fluindo, se você quiser, pode se calar um pouco. Neste momento você pode treinar fazer as pazes com o silêncio. Alguns cenários poderão acontecer:

- A conversa pode morrer (tudo bem, nada demais aconteceu – foi só a conversa que morreu)
- A outra pessoa pode começar a investir mais na conversa, tentando te engajar, ou mudando de assunto (Sim, a outra pessoa estará preocupada, pensando que talvez você a esteja achando chata)
- A pessoa pode perguntar por que você está calado. Você pode dizer: "Eu sou (ou "Eu estou") reflexivo, e o que você falou me fez pensar em algo". Ou "Estava vendo o movimento dos seus lábios" (partindo pro lado mais sedutor). Ou qualquer resposta que você queira dar.

Agora que você já deve ter entendido como dar um novo formato para os seus "medos", vamos verificar algumas outras coisas que muitas vezes impedem os tímidos de agir. Quais são os medos que te impedem de agir?

- **Passar ridículo na frente de outras pessoas. Errar na frente dos outros e ser ridicularizado.** Se você fizer algo ridículo diante de desconhecidos, dificilmente eles lembrarão de você. Pense em quantas vezes você viu algum desconhecido fazendo uma coisa estúpida. Você saberia reconhecer estas pessoas? Além disso, eu proponho que você busque passar por uma situação levemente ridícula (como fingir que tropeçou na rua, ou falar alguma palavra de forma errada de propósito, ou perguntar "Ei, você viu o meu esquilo passando por aqui?") para ver que estas situações não são o fim do mundo e podem até ser divertidas.

Você pode até ensaiar alguns passos de dança na rua por uns 5 segundos. A maioria das pessoas vai simplesmente passar reto ou fingir que nem viu. Caso alguém te pergunte o que você está fazendo, diga que perdeu uma aposta com um amigo e que está cumprindo a dívida ao fazer coisas ridículas. Com uma boa resposta você se livra de muita coisa.

Depoimento de um tímido sobre isso:

> **"Pode parecer contraditório mas, dentre outras atitudes que estão me fazendo melhorar a timidez, uma delas é: PAGAR MICO! Isso mesmo, quando surge uma oportunidade eu faço algo meio ilógico de propósito só pra pagar um mico hahahahhahaha isso está me fazendo perder o medo de situações embaraçosas e ao mesmo tempo me deixando mais à vontade com as pessoas, tira um pouco aquele ar sisudo que eu tinha... enfim...e claro, nunca esquecer de rir de si mesmo!"**

- **Incomodar as outras pessoas.** Algumas vezes temos medo de incomodarmos. De estarmos pedindo atenção ou algo que a pessoa não está disposta a dar. Então vamos fazer isso de uma forma boa para nós ou, no mínimo divertida. Vamos apenas nos acostumar a fazer algo que talvez nunca tenhamos feito na vida...

> Ao fazer alguma compra, peça desconto. Para te ajudar, encontre um motivo. "Com esse desconto vou me tornar um cliente fiel, vocês sabem..."

> Depois de ter feito algumas vezes, quando lhe disserem "não" para o desconto, insista mais uma vez (talvez não te deem o desconto, mas o importante aqui é o treino da insistência). Veja que nada de terrível vai acontecer! O pior cenário é você não conseguir o desconto.

> Pegue um ônibus e tente pagar com uma nota de R$50,00. Nenhum cobrador gosta disto. A questão aqui é treinarmos receber “caras feias” e saber que isso não é o fim do mundo.

- **Ser julgado pelos outros por alguma característica sua**. **(Para este tópico, veja o JOGO INTERNO, no final deste livro)**

Desafio Treine olhar no olho de um desconhecido aleatório (podem ser mulheres) por 3 segundos. Se quiser, sorria. Se alguém se sentir incomodado e vier falar com você, basta dizer que “Desculpe, eu achei que te conhecia de algum lugar e estava tentando me lembrar da onde”. **Tenha uma resposta para o que te incomoda. Muitas vezes tudo o que nos falta é uma resposta.**

Muitas vezes a mudança de atitude vem junto com uma responsabilidade maior.

Muitas das pessoas que eu conheço começaram também a lidar melhor com a timidez quando resolveram que iriam levar adiante algum projeto importante. Seja este projeto a realização de uma viajem, a criação de uma empresa, ou alguma coisa grande que criou uma necessidade gigante por mudar de atitude e começar a resolver pro ativamente cada uma das próprias limitações.

Neste momento, ao perceberem a enorme responsabilidade que tinham diante dos próprios projetos, a timidez passou a ser encarada como um simples detalhe... como uma coisa menor. E neste cenário, quando um tímido toma sobre si a responsabilidade de ajudar outros tímidos, é notável a rapidez com que as mudanças acontecem. Quando buscamos ajudar os outros nós superamos os nossos problemas mais facilmente, por estarmos buscando soluções práticas e por estarmos vendo os problemas que tínhamos sobre uma nova perspectiva.

Jogo Interno

Desenvolvendo a Mentalidade Vencedora

Os resultados surgem de dentro para fora.

Muitos caras acham que para conseguirem sucesso na área da sedução, eles terão que decorar algumas frases e como em um passe de mágica, se tornarão grandes sedutores. Assim, de repente. Por mais que você repita frases que deram certo com outras pessoas, ou até mesmo consiga resultados através dessas frases, elas irão agir apenas como um disfarce exterior para uma fragilidade interna. Justamente por isso, até agora abordamos formas diferentes de entender as reações do seu corpo, estratégias de conversação, exercícios de exposição, e recomendamos vivências e experiências diferentes. Queremos tornar suas bases sólidas...

Antes de construir uma casa você deve ter um firme fundamento, caso contrário ela cairá. Se você construir uma casa na areia, a primeira onda forte que passar vai derruba-la. Da mesma forma, você deve criar um fundamento no seu interior. Se alimentar de crenças positivas que te manterão firme e forte quando os problemas futuros aparecerem. Com uma base firme, você terá a motivação para continuar e nada te segurará.

Algumas crenças limitantes que já trabalhamos neste livro podiam ser obstáculos e devem ser trabalhadas para facilitar o seu desenvolvimento no mundo da sedução. Vou abordar em seguida outras crenças limitantes, que podem ficar no caminho do seu sucesso por gerarem conflito mental. Elas confundem a cabeça.

Muitas vezes são crenças repetidas tantas vezes que “se tornam reais”. E entendendo como elas funcionam você pode criar sua própria realidade, suas próprias crenças. Da mesma forma que a mídia faz, você pode repeti-las até que elas se tornem reais pra você. Então preste atenção no seu fundamento, nas suas bases, e ao mesmo tempo em que muda suas atitudes de fora para dentro (com ações influenciando suas

crenças), busque também mudar de dentro para fora (com suas crenças influenciando suas ações).

Você já tem um alto valor.

Está tudo na sua cabeça! Se você pensar que alguma mulher é muito areia pro seu caminhãozinho, suas atitudes vão responder a essa crença.

Quando temos uma crença enraizada no nosso subconsciente, nós vamos agir de uma forma que prove que esta crença é verdadeira, sem ao menos percebermos.

Por exemplo, se você acreditar que uma determinada mulher tem mais valor do que você, suas atitudes serão voltadas a provar para ela que você é um cara de alto valor. Você estará buscando a aprovação dela.

Repare que apenas uma crença simples como esta pode influenciar totalmente sua maneira de agir e pensar. Você subcomunicaria essa informação para ela com seus gestos, entonação e palavras. Muitas vezes você permitiria que ela fizesse coisas que você não aprovaria se não a achasse superior.

Você faria coisas só para conseguir a aprovação dela e alcançar o nível dela. Vou repetir mais uma vez, está tudo na sua cabeça. Se você começar a pensar que tem tanto valor quanto ela, seu modo de agir, pensar e se comunicar mudará completamente. Sua evolução em todo o processo será mais rápida e eficiente porque sua crença, o fundamento de tudo, estará correta.

Eu quero que você tenha **valor próprio**, então pare de se lamentar e reclamar. Mude seu pensamento para uma **forma eficiente de encarar as coisas**. Buscando soluções, ao invés de desculpas. Assista **Como Eliminar Pensamentos Negativos**

Reflita e saiba encontrar suas qualidades, repita pra você mesmo todos os dias os motivos que te fazem um homem de valor. Esqueça os pensamentos que a mídia tenta colocar em nossas cabeças.

Aqueles pensamentos que dizem que só o dinheiro, carro, beleza podem aumentar seu valor. Esqueça tudo isso, e permita prestar atenção em você como ser humano. O seu verdadeiro valor está dentro de você, sua essência. Você é um ser único e especial. Quando você conhecer uma mulher, será de igual para igual. Dois seres humanos desconhecidos com valores iguais, se conhecendo. Você merece tê-la e

ela merece ter você. Mude esse pensamento e perceba a diferença que ele fará nas suas interações com as mulheres ou com qualquer outra pessoa na vida. Perceba como a forma de você falar, sua linguagem corporal e tom de voz irão mudar pelo simples fato de que você sabe que está falando de igual para igual com uma mulher. Você não está tentando se qualificar e alcançar o nível dela. Porque ela está no mesmo nível que você.

Você conhece seus valores e sabe para onde quer ir.

A maioria das pessoas vive a vida por viver. Se contentam com seu emprego mediano, com seus relacionamentos medianos e com sua felicidade mediana. É como se estivessem em um transe.

A nossa sociedade se tornou tão agitada que as pessoas estão sempre atarefadas, estressadas e ocupadas com os problemas do dia-a-dia. As pessoas hoje em dia não param pra pensar na sua própria vida. Elas apenas seguem seu instinto e vão aceitando as oportunidades que aparecem. Elas não tem noção das suas qualidades, dos seus valores e acabam distraídas pela agitação. E por conta disso acabam se esquecendo de refletir sobre a sua própria vida.

Escolher qual caminho seguir. A primeira coisa que você deve fazer é se autoconhecer. Olhar dentro de si e destacar seus pontos fortes. Descobrir quais são os valores que você se orgulha de ter. Qual papel você tem desempenhado nesse mundo, que te torna único entre bilhões de pessoas que moram no planeta. Você deve ter uma missão... um objetivo. A maioria das pessoas vive um dia atrás do outro e nunca vão parar pra pensar nessas coisas. Elas estão muito ocupadas.

O pouco tempo livre que elas têm, gastam se divertindo, e o ciclo se repete durante anos. É assim que você quer viver a sua vida? Olhar daqui alguns anos no futuro e perceber que você andou fazendo praticamente a mesma coisa todo esse tempo? Perceber que sua evolução foi mínima e que você poderia ter contribuído muito mais para a sociedade? Eu tenho certeza que não.

Eu quero que você desperte desse transe e tome as rédeas da sua vida. Faça uma leitura de si mesmo, veja onde você está e para onde quer ir. Tenha um plano, use os seus pontos fortes a seu favor. Tenha sua própria opinião sobre você mesmo,

não dependa da opinião de outras pessoas para se tornar aquilo que você quer ser. Aceite-se do jeito que você é. Você é um ser único com grandes valores!

Descubra quais são suas qualidades e valores e faça bom uso deles. Isso fará de você uma pessoa segura de si, uma pessoa mais confiante em si mesmo.

Busque sempre a evolução, saia da sua zona de conforto. Chegou o momento em que você vai olhar para um lado e para o outro, vai perceber que é o único adulto da sala... a única pessoa que pode decidir os próximos passos da própria vida! Então pegue este momento, estabeleça suas metas, planeje um pouco e parta pra ação! Só a ação vai te tirar da inércia.

Você não precisa ser rico para conquistar uma mulher.

Uma crença limitante que rodeia nossa sociedade é a de que você precisa ter muito dinheiro para conseguir uma mulher. Que elas estão interessadas somente na marca do seu carro. Na minha opinião, isso é uma grande bobagem. Existem sim mulheres interesseiras, mas a grande maioria das mulheres ficarão atraídas pela sua personalidade, confiança, carisma, humor e outras características atraentes que você pode desenvolver em si mesmo.

A ilusão da importância gigante do dinheiro é criada quando observamos homens gastando mais de mil reais de bebidas e cercados de mulheres. Mas a maioria desses caras são tão inseguros que a única forma de conseguirem atenção é esbanjando dinheiro. Quando você é confiante e sabe que é um homem de alto valor, você não precisa chamar atenção com dinheiro.

Não estou dizendo que dinheiro é inútil, não é pra você ir morar de baixo da ponte também. A questão é que você não deve se apoiar no dinheiro para ter sucesso com as mulheres. Isso é uma ilusão, é algo superficial demais.

Você deve ser um homem que atrai as mulheres através de sua personalidade, da sua capacidade de fazê-las se sentirem bem apenas por estarem perto de você. Se você quer ser rico e viver uma vida confortável, isso é ótimo, contanto que você alcance esse objetivo por você ou pela sua família. Mas não tenha esse objetivo para que as pessoas venham a gostar de você ou para você se tornar alguém atraente,

porque dessa forma você irá atrair somente pessoas superficiais que não vão te valorizar por quem você é. Você é muito mais que um carro, ou uma garrafa de whisky.

A maioria das mulheres hoje em dia tem seus próprios empregos, algumas com salários altos, e conquistaram a independência. Outras têm pais ricos ou de classe média alta, cresceram acostumadas com o bom e o melhor.

Você vai encontrar muitas dessas nos ambientes de alto nível. Então, a realidade é que ela não precisa do seu dinheiro. Seja o homem que vai se destacar dos outros através da sua personalidade e da sua essência, e não através dos seus bens materiais.

Entenda o valor do seu esforço e do dinheiro e, se quiser, cresça profissionalmente ou financeiramente para ter um maior conforto e segurança... mas não para impressionar aos outros.

Você não precisa ser bonito para conquistar uma mulher.

Essa é outra crença limitante que faz muitos homens terem uma autoestima baixa. Ele passa a vida inteira desejando ter nascido com um rosto igual ao do Brad Pitt, porque assim ele poderia conseguir a mulher que ele quisesse. Isso não passa de outra mentira criada pela sociedade.

A única dificuldade que você terá que enfrentar ao ser feio é você mesmo, seus pensamentos negativos. Para começar, gosto é uma coisa que varia de pessoa para pessoa. Tem muita garota linda que se acha feia... se formos olhar esta realidade, quem disse que você não está sofrendo deste mesmo tipo de ilusão? Livre-se de todas as crenças limitantes.

Eu tenho certeza de que você já viu um cara feio com uma mulher bonita, e eu tenho certeza que não foi só uma vez. Na época de escola, eu duvido que somente os mais bonitos eram os populares. Sempre tem um cara que se destaca através da sua personalidade.

Existem inúmeras histórias de caras feios que tinham um poder de persuasão tão grande que as mulheres simplesmente se apaixonavam pelas emoções que eles as faziam sentir. Algumas delas podem ser encontradas no livro A Arte da Sedução de

Robert Greene. Um homem que depende apenas da sua beleza para conquistar uma mulher nunca vai desenvolver suas habilidades sociais ao máximo.

Ele usará a beleza como uma muleta e vai se apoiar nela, dependendo das mulheres que se interessarem por ele fisicamente.

Desenvolva suas habilidades sociais, seu humor, seu carisma, a forma como você se comunica. Torne-se um ser sábio, sedutor, sem muletas. Você será lembrado pelas emoções que você faz elas sentirem, pelo prazer que você proporciona à elas, não pela sua beleza. A beleza é uma ilusão, está nas novelas, nos filmes... mas na vida real, o que importa é a sua essência. Então, chega de desculpas, **aceite-se completamente e elimine essa crença superficial da sua mente.**

Não confunda o romantismo dos filmes com a vida real.

Com o aumento de filmes de comédia romântica e novelas que sempre falam do cara que luta até o final para conquistar a mulher dos seus sonhos, muitos homens acabam confundindo a maneira certa de agir na vida real.

Ao conhecer uma mulher, eles fazem de tudo para tentar agrada-la, compram flores, chocolates, pagam jantares e abrem a porta do carro, achando que essas atitudes românticas irão conquistar o coração delas como nos filmes... e eles serão felizes para sempre.

Na vida real é um pouco diferente. Não me entenda mal, não acho errado fazer qualquer uma dessas coisas, contanto que seja algo espontâneo e já exista interesse da parte da mulher. Mas ao criar essa impressão romântica muito cedo, você pode acabar passando a impressão errada. Por que um casal não pode se conhecer, ir para a cama no primeiro encontro e se apaixonar depois? Porque a sociedade diz que uma mulher de respeito, que é pra casar, jamais faria isso. Então, quando você encontra a mulher dos seus sonhos, você quer que tudo seja perfeito, você cria a ilusão de que ela é uma moça certinha e nem ao menos tenta nada nos primeiros encontros para que ela não pense que você quer apenas usá-la.

Você faz o que um homem de família faria, faz tudo direitinho para que ela fique encantada com seus modos e perceba que você é o cara certo pra ela. Mas você já parou pra pensar que essa mulher pode ter ido para a cama no primeiro encontro com vários caras antes de você?

Hoje isso é algo perfeitamente normal na nossa sociedade. As mulheres vão para a balada, enchem a cara e saem de lá em direção a algum motel com um cara que elas acabaram de conhecer. Não estou dizendo que todas fazem isso, mas é algo comum hoje em dia. Também não estou te aconselhando a fazer nada. O ponto em que quero chegar é: seja você mesmo, não crie um personagem que você não é.

Permita que ela seja honesta com você, porque se você criar expectativas grandes demais, ela pode se sentir pressionada. Se você mudar sua forma de agir com uma mulher que você gosta, você irá passar uma imagem falsa de quem você realmente é, e toda relação que começa com mentiras não dura muito.

Não tenha medo de ser você mesmo porque aí ela irá se apaixonar por quem realmente você é e você irá conhecê-la da forma que ela é também. Isso não significa que vocês vão ou não para a cama no primeiro encontro.

Significa que vocês estarão sendo sinceros um com o outro e deixando que a real personalidade de cada um apareça. Você não precisa impressionar ninguém com presentes ou bajulações. Demonstre apenas a sua personalidade e curta o processo.

Condicionamento Social.

Na infância e adolescência as pessoas são bombardeadas de informações, regras e crenças. Essas crenças foram espalhadas pelos seus antecedentes, pela mídia e pela religião. A grande maioria das pessoas pensa parecido em determinados assuntos. Elas nem ao menos pararam para pensar o porquê pensam dessa forma, mas pensam.

Nos cursos de marketing você aprende que as pessoas pensam em massa. É como se uma grande manada de bois caminhasse em uma direção, um seguindo o outro, sem ao menos saber o porquê.

Eles não precisam saber o porquê. É apenas assim... se todos dizem que isso é o certo, então deve ser, não é? A maioria desses pensamentos e crenças tiveram origem

nos grandes governantes e religiosos que usaram discursos e sistemas de comunicação em massa e outras formas de divulgação para controlar o povo.

Muitos dos preconceitos, tabus e regras de como agir e formas de pensar foram disseminados por eles. Apesar disto, existe um lado positivo no condicionamento social. Quando você é pequeno, você aprende coisas básicas como, não atravessar a rua sem olhar para os lados, não pular da janela e tentar voar como o Superman, não mexer nos fios da tomada, entre outras coisas.

Essas informações são muito úteis para nos manter seguros e evitar acidentes. Você também aprende que não deve sair em público pelado e que deve comer sua comida com garfo e faca, não com as mãos.

O problema é que junto com essas instruções de como agir, vieram muitas informações que não são para o seu bem. Algumas delas dizem que para você ser feliz você precisa ser um homem rico, ou bonito para ter sucesso.

Comece a questionar tudo e descubra você mesmo o que é verdade para você ou não. Não se baseie no que a sociedade diz, descubra você mesmo. Se você fica com uma mulher nova por semana, isso faz de você um galinha? E a mulher que sai com um cara na primeira noite é uma piriguete? Será mesmo? Quem disse isso? Por que você pensa isso? Você já perguntou pra ela como ela se sente? Qual o passado dela? A resposta é não. Mas é o que todo mundo diz. A maioria vence, não?

Esqueça o que a maioria das pessoas dizem. Tire suas próprias conclusões, não seja influenciado por aquilo que te falaram. Esqueça tudo o que você aprendeu sobre relacionamentos e comece a testar coisas novas, novas abordagens, novos comportamentos.

Se os seus relacionamentos não têm sido bons, mude a forma como você age. Você está sendo você mesmo? Ou está agindo de acordo com o que a sociedade diz?

Vivendo na sua zona de conforto e desejando que um dia a sorte bata na sua porta? Mude esse quadro, saia da sua zona de conforto.

Você pode mudar. Você pode aprender a ser um ser homem melhor, mesmo que te botem pra baixo, tenha certeza de que a única pessoa que pode tomar as decisões da sua vida é você. Por isso, descubra como você foi influenciado até agora, quebre isso e desenvolva sua própria opinião.

Subcomunicação.

Homens e mulheres são atraídos por sinais diferentes. Enquanto os homens analisam mais a parte física da mulher, se tornando seres mais visuais, as mulheres analisam os homens através da subcomunicação que eles transmitem, sendo, portanto, seres mais comportamentais. O que um homem fala é bem menos importante do que a forma como ele fala.

A beleza exerce tanta importância para o homem que a maioria deles se sentem intimidados quando estão de frente com uma mulher muito bonita. Mesmo que ela não tenha senso de humor, não saiba conversar, tudo isso não importa quando ela é realmente bonita. Mas agora vem a parte que a maioria das pessoas não entende: com as mulheres o processo é completamente diferente.

O processo de atração das mulheres é gradual. A primeira impressão física não vai ter tanto impacto quanto a primeira impressão comportamental. A partir do momento que você começa a falar com uma mulher, você estará passando mensagens inconscientes, baseadas no seu sistema de crenças internas, e ela estará entendendo muito bem essas mensagens de forma inconsciente também.

Dependendo das subcomunciações que você passar, ela se sentira atraída ou não. Se você subcomunicar que é um homem que não tem chances com ela, ou passar insegurança de alguma forma, ela irá perceber.

Vou citar alguns exemplos de subcomunicação:

Contato visual: Quando as pessoas se sentem intimidadas elas têm dificuldade em manter um contato visual. Por isso é muito importante que você evite olhar para baixo quando estiver se comunicando.

O contato visual é algo natural e não deve ser forçado. Se você tem dificuldades com contato visual, existe um truque bem legal que é fixar o olhar na ponta do nariz da pessoa que está falando, ou no meio das sobrancelhas. Isso tira a pressão de manter o olhar no olho no começo. E aos poucos você vai se sentindo mais confortável em manter o contato visual até que você nem pense mais nisso. Não tem problema

desviar o olhar algumas vezes, isso é normal quando estamos lembrando de alguma coisa, ou se estamos observando o ambiente. O importante é se sentir relaxado.

Linguagem corporal: A forma como você se posiciona e se mexe quando está com uma pessoa também transmite sinais inconscientes. Veja qual a postura dos galãs de Hollywood e compare com a postura de pessoas submissas. Veja a postura de um chefe ou de uma pessoa confiante. Ao buscar imitar estas posturas, você também notará mudanças na sua forma de agir e pensar. O corpo reflete em nossa mente e a mente reflete em nosso corpo. Assuma uma postura mais confiante, ainda que pareça estranho no início, e você vai se tornar uma pessoa mais confiante.

Tom de voz: Este é um dos detalhes mais importantes, na minha opinião. O tom de voz é fundamental para o seu sucesso pessoal em qualquer área da sua vida. É ele que torna uma piada engraçada, pode acalmar, irritar, encantar ou causar medo. Com um tom de voz bom, você pode falar a coisa mais idiota do mundo e ainda assim as pessoas irão comprar a sua ideia. As pessoas quando se sentem intimidadas costumam usar um tom de voz baixo e submisso. Pessoas confiantes usam um tom de voz firme, com boa projeção vocal, que todos podem ouvir. Comece a observar a forma como os atores falam. Tente imitar a cena da mesma forma, observe como ele usa o tom de voz. Se o seu caso for muito grave, recomendo que procure uma fonoaudióloga, isso fará uma grande diferença.

Senso de humor: Você já cansou de ouvir que as mulheres gostam de caras bem humorados. Mas como eu posso me tornar um cara bem humorado? Todo mundo tem um tipo de humor, você precisa descobrir qual é o seu. Comece a assistir stand up comedy, veja com que tipo de humor você se identifica mais. Talvez, um humor palhaço como o de Fabio Porchat, ou um humor sarcástico como o de Rafinha Bastos. Toda vez que você fizer alguém rir, mesmo sem perceber, anote e tente entender o que você fez. Comece a se conhecer mais, a entender qual é o seu tipo de humor. Da mesma forma que você fez com os filmes, comece a imitar o seu comediante favorito, o tom de voz dele ao contar as piadas, e a trazer esse tipo de humor para o seu cotidiano. Se você tiver interesse em se tornar mais engraçado, veja programas de

comédia e entenda como funciona todo o processo de se montar uma piada... o que faz as pessoas rirem. Temos também um curso chamado **Humor Alfa** para aqueles que querem utilizar o humor como uma importante ferramenta de sedução, já que não é todo o tipo de humor que gera atração.

Liderança: Algumas pessoas confundem liderança com sair dando ordens ou querendo impor que as pessoas te vejam como um líder. A primeira coisa que você deve ter em mente numa interação que você está liderando a interação para algum lugar: essa responsabilidade é sua. Você vai liderar a interação para um assunto que você gosta de falar, para um beijo, para uma visita à sua casa mais tarde. Tome decisões. Você não depende da vontade dela. Mulheres gostam de homens decididos.

Quando forem sair, sempre sugira algum lugar e horário, se ela não puder e quiser sugerir algo, tudo bem, vocês podem entrar em um acordo. Não estou dizendo para fazer apenas as coisas que você quer, porque isso é egoísmo. A ideia é ser um cara que não fica em cima do muro. Ela sabe que não precisa se preocupar porque você sabe como e para onde conduzi-la. E como eu me torno um cara decidido? Para isso acontecer você precisa sentar e fazer uma lista de todas as coisas que você gosta, acha importante, suas preferências, para onde você quer levar a interação e seus lugares preferidos. Simples assim. Sempre tenha certeza das suas decisões, compre sua própria ideia com cem por cento de comprometimento, sem hesitar. Isso irá subcomunicar liderança e confiança.

Eu me arrisco pelas coisas que eu quero.

Esse é um pensamento poderoso para você adotar para a sua vida pessoal. A grande maioria das pessoas apenas observa, de braços cruzados, as oportunidades voarem pela janela. Elas não têm coragem de se arriscar, o medo da rejeição é muito grande, elas não querem trocar o conforto em que elas se encontram pelo desconhecido. Isso acontece porque elas estão muito apegadas ao resultado.

Elas deixam de experimentar situações novas e diferentes pelo medo de falhar. Quando sua mentalidade é apegada ao resultado das atitudes, você se torna escravo da sua própria mente. O que vale mais? Tentar e falhar ou não tentar e passar a vida pensando no que poderia ter sido se você tivesse tentado? Todos os homens de

sucesso falharam um dia, mas isso não os segurou de continuar tentando e aproveitando cada oportunidade que a vida lhes dava. Até que houve um momento em que obtiveram sucesso.

Eles aprenderam com os seus próprios erros, e jamais teriam obtido sucesso se eles não tivessem falhado. Eles não ligaram para o resultado, eles estavam tomando atitude, vivendo com paixão. Homens como Steven Spielberg, que foi rejeitado 3 vezes por uma Universidade da Califórnia antes de escolher outra e largar tudo para ser Diretor de filmes. Ele também foi rejeitado para ser o diretor de um filme do 007 e logo depois dirigiu uma das franquias mais conhecidas de todos os tempos, Indiana Jones.

Charlie Chaplin também foi rejeitado por executivos em um teste, com uma atuação que eles afirmaram ser muito obscura para as pessoas entenderem. Mas logo depois ele conseguiu uma chance de mostrar o seu trabalho e se tornou um dos atores mais conhecidos do mundo.

Walt Disney já foi demitido por um editor de um jornal que afirmava que ele não tinha imaginação e boas ideias, dá pra acreditar? Eu tenho certeza de que você já deve ter assistido algum dos desenhos geniais criados por ele. Até hoje seu legado é lembrado e admirado. Eu poderia continuar citando nomes e contando histórias de homens que falharam e depois obtiveram sucesso, a lista é grande.

Todos eles têm uma coisa em comum, eles se arriscaram sem medo de falhar, ou talvez tenham tido medo de falhar, como eu sei que eu tive, mas continuaram mesmo assim.

Eles não ligaram para os resultados negativos e continuaram tentando. Eu quero que você adote esta mentalidade e comece a ver toda dificuldade como oportunidade de evoluir. Encare seus medos, viva intensamente, se arrisque. Não seja dependente do resultado, livre-se dessa carga e viva a vida na sua forma mais completa.

Eu quero você mas eu não preciso de você - Tirando as Mulheres do Pedestal

Se você adotou os pensamentos acima, você percebeu que é um homem de alto valor, que se expressa e não tem medo de se arriscar. Mas uma questão muito importante entra em jogo.

Quando estamos falando de relacionamentos: é errado querer estar com uma mulher, expressar seus desejos, ou até mesmo se apaixonar por ela? A resposta é não, não é errado. Você pode e deve se expressar da forma como você se sente. Somos seres humanos, nos apaixonamos, sentimos desejo sexual e afeto pelas mulheres e não há nada de errado em expressar isso, contanto que você perceba que não é ela a razão da sua felicidade completa.

O maior erro que um homem pode cometer é colocar todas as suas expectativas e carências no ombro de sua mulher. Depositar toda sua felicidade em um outro ser humano, que como você, é instável e tem vontade própria. Esse é um fardo muito grande pra qualquer pessoa carregar. Ser a razão da felicidade de alguém é muita responsabilidade.

O problema desse pensamento é que ele acaba transformando toda sua subcomunicação para um estado de necessidade. Sua forma de agir e pensar vai ser dependente da outra pessoa. Você estará preso às atitudes da outra pessoa e quando ela não alcançar suas expectativas, o sentimento será de frustração. Entenda que toda mulher quer fazer parte da vida de um homem, ela quer compartilhar com você o que te faz feliz, suas paixões, seus projetos, e não ser a razão de tudo isso.

A carência que isso gera é enorme, podendo causar ciúme em excesso em alguns casos, o que também atrapalha uma relação.

Ache na sua vida um motivo que te faz levantar todos os dias disposto, algum sonho que te traga um caminho a seguir, a sua felicidade tem que depender de você e de mais ninguém.

Descubra o que te inspira: suas paixões, aquilo que te faz bem. Tenha algo pra compartilhar com as pessoas. Seja uma pessoa que dá valor e não uma pessoa que suga valor dos outros. Quando você adotar essa mentalidade de plenitude pessoal, você vai perceber que você não precisa depender de ninguém para ser feliz. Se alguma

relação amorosa sua der errado, ou alguma coisa nesse sentido fugir do seu controle, você terá um chão pra pisar. Você ainda terá o seu caminho a seguir, um caminho livre para qualquer mulher vir fazer parte. Invista mais em você, nos seus sonhos, isso irá atrair as pessoas e vai te tornar um homem mais confiante e seguro de si.

Aproveitando o presente e evoluindo sem pressa

Vídeo para o tópico: ANSIEDADE POR RESULTADOS

Na nossa sociedade atual há uma ilusão criada pelas empresas de marketing, dizendo que você pode conseguir resultados rápidos em qualquer coisa que você faça.

Programas de exercícios prometem te emagrecer da noite pro dia, sem esforço. As empresas de fast food proporcionam comida rápida e prática pra quem está sem tempo. O problema dessa realidade é que as pessoas estão mal acostumadas. Elas não querem mais se esforçar por nada, tudo tem que ser rápido e prático.

Quando começamos qualquer atividade na nossa vida, precisamos de tempo até que possamos domina-la completamente. A habilidade não vem da noite pro dia. Esse sentimento de conseguir tudo rápido gera ansiedade.

A ansiedade é sua maior inimiga no seu processo de evolução, ela gera conflito mental e faz muitas pessoas desistirem dos seus objetivos. As pessoas preferem trocar o caminho longo pelo rápido. Todas as pessoas que obtiveram sucesso na vida passaram por um período de longas horas dominando a habilidade que eles gostariam de ter. Existem muitos atletas, mas poucos vão para as Olimpíadas.

Você já deve ter ouvido falar que os atletas olímpicos passam horas e horas por dia treinando e se aperfeiçoando. Eles não chegaram ali da noite por dia.

A grande solução para combater a ansiedade é viver no presente. Tenha suas metas e objetivos e depois foque em construí-las passo a passo, sem pressa. Divirta-se no processo de aprendizagem. Quando você se concentra no momento presente, você tirará muito mais proveito das suas atividades, pois estará totalmente focado.

Quando for realizar qualquer tipo de atividade, dê o seu melhor sempre, um dia de cada vez. Já reparou que quando queremos muito que uma data chegue ela parece demorar muito mais? E quando estamos nos divertindo o tempo passa muito rápido? É exatamente isso que eu quero que você entenda, enquanto você estiver se divertindo

no aprendizado e curtindo seu processo de evolução, quando você menos perceber, estará usufruindo das suas conquistas.

Esse mesmo conceito se aplica à sedução. Quando comecei a abordar mulheres na rua, foquei em cada dificuldade que eu tinha e fui melhorando uma por uma. Eu estava sempre rodeado de amigos, era divertido, eu não me cobrava além do que eu podia.

Minha mente estava focada nos resultados de curto prazo, e eu sabia que a longo prazo meu esforço seria recompensado. Eu continuei e os resultados vieram, o meu esforço e paciência valeram a pena. Quando você sair para praticar, não pense que você irá virar o Don Juan de Marco em uma semana.

Pense em trabalhar todos as suas dificuldades, e ir concertando uma a uma, se concentrando em cada coisa de cada vez. Se sua dificuldade é dar um elogio, concentre-se em dar apenas elogios por uma semana.

Se sua dificuldade é abordar uma mulher, concentre-se apenas em abordar por uma semana. Estabeleça metas pequenas que você pode cumprir, isso te dará mais motivação para continuar sua jornada.

Você precisa saber onde você está e para onde que ir, faça uma auto avaliação e saiba quais pontos você precisa trabalhar para melhorar. Muitos caras desistem porque ficam frustrados quando não alcançam um resultado que eles gostariam em determinado tempo. Por isso é importante o desapego aos resultados.

Você deve ver os resultados como feedback. Se algo não deu certo, não perca seu tempo se lamentando e foque em resolver o problema sem pressa. Você tem todo o tempo do mundo para se reinventar. Comece fazendo isso um dia de cada vez. A vida passa depressa, aproveite o tempo que ela te dá e faça bom uso. Os resultados virão.

Quais são os próximos passos?

Se você apenas leu este livro está na hora de colocar cada passo em prática!

Relembre dos tópicos abordados e das 3 dicas matadoras do início deste livro! E se você já colocou tudo em prática, quer avançar a um outro nível e sente que precisa de ajuda neste próximo passo, veja nosso treinamento **Daygame** ou faça um treinamento presencial conosco (**Bootcamp**). Nos dois casos você terá acesso a muitas

experiências práticas, feedback, técnicas e demonstrações! Mas lembre-se: sua evolução nesta e em outras atividades depende mais do que tudo de você e da sua vontade de alcançar os resultados. Eu posso te mostrar as portas, posso destravar a tranca e abrir a porta, mas cabe a você atravessá-la! Use este material tanto como fonte de motivação quanto de consulta, para sempre se aprimorar e cultivar novos pensamentos e estratégias para avançar na vida!

Boa sorte! Grande abraço!

Do seu Grande Amigo,

André Victor!